

## COPE Breve\*

Estamos interessados em saber a maneira como você está tentando lidar com uma situação difícil. Cada item abaixo refere-se a uma maneira específica de lidar com essa situação. Avalie cada item separadamente, respondendo com as opções 1, 2, 3 ou 4 dentro dos parênteses. Responda as questões da forma mais sincera possível.

1 = Não tenho feito de jeito nenhum

2 = Tenho feito um pouco

3 = Tenho feito mais ou menos

4 = Tenho feito bastante

- ( ) 1. Tenho me dedicado ao trabalho ou outras atividades para me distrair.
- ( ) 2. Tenho concentrado meus esforços para fazer alguma coisa em relação à situação na qual me encontro.
- ( ) 3. Tenho dito a mim mesmo(a): "isto não é real".
- ( ) 4. Tenho consumido álcool ou outras drogas/medicamentos para me sentir melhor.
- ( ) 5. Tenho recebido apoio emocional de outras pessoas.
- ( ) 6. Estou desistindo de enfrentar a situação.
- ( ) 7. Tenho tomado alguma atitude para tentar melhorar a situação.
- ( ) 8. Tenho me negado a acreditar que essa situação tenha acontecido.
- ( ) 9. Tenho dito coisas para extravasar meus sentimentos desagradáveis.
- ( ) 10. Tenho recebido ajuda e conselhos de outras pessoas.
- ( ) 11. Tenho consumido álcool ou outras drogas/medicamentos para me ajudar a superar a situação.
- ( ) 12. Tenho tentado enxergar a situação de outra forma para fazê-la parecer mais positiva.
- ( ) 13. Tenho me criticado.
- ( ) 14. Tenho tentado criar uma estratégia em relação ao que fazer.
- ( ) 15. Tenho recebido conforto e compreensão de alguém.
- ( ) 16. Estou desistindo de tentar enfrentar a situação.
- ( ) 17. Tenho tentado enxergar algo de bom no que está acontecendo.
- ( ) 18. Tenho feito piadas sobre a situação.
- ( ) 19. Tenho feito coisas para pensar menos na situação como ir ao cinema, ver TV, ler, sonhar acordado(a), dormir ou ir às compras.
- ( ) 20. Tenho aceitado a realidade do fato acontecido.
- ( ) 21. Tenho expressado meus sentimentos negativos.
- ( ) 22. Tenho tentado encontrar conforto em minha religião ou crenças espirituais.
- ( ) 23. Tenho tentado obter conselho ou ajuda com outras pessoas sobre o que fazer.
- ( ) 24. Tenho aprendido a conviver com esta situação.
- ( ) 25. Tenho pensado bastante sobre os passos que irei dar.
- ( ) 26. Tenho me culpado pelas coisas que aconteceram.
- ( ) 27. Tenho orado ou meditado.
- ( ) 28. Tenho ridicularizado a situação.